“疯狂”腹肌训练

高级 | 10 min

1		交替卷腹	x10 次
	休息		20 秒
2		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	40 秒
	休息		20 秒
3		空中自行车腹肌训练	x20 次
4		地板刷练习	x10 次
	休息		15 秒
5		纵向全套压缩运动	x20 次
6		重叠仰卧起坐	x15 次
7		膝盖到胸部的卷腹	x20 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休息 10 秒

8  腿部推蹬 x20 次

9  4下抬腿 x10 次

10  双扭曲 x20 次

11  肘部至膝部卷腹 – 交替 x10 次

休息 30 秒

12  交替卷腹 x5 次

13  交替抬腿（Beat）锻炼腹部 20 秒

14  空中自行车腹肌训练 x10 次

15  地板刷练习 x5 次

16  纵向全套压缩运动 x10 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		重叠仰卧起坐	x10 次
18		膝盖到胸部的卷腹	x10 次
19		腿部推蹬	x10 次
20		4下抬腿	x5 次
21		双扭曲	x10 次
22		肘部至膝部卷腹 – 交替	x5 次

P4P

这是PDF版训练计划。在App中体验完整功能。

这里是技术结构。在App中你会发现更丰富、更有活力的体验。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.